





# Mein Leben mit Histaminintoleranz

Oder die Chance, einen gesunden Lifestyle zu leben und dich im Einklang mit dir selbst zu befinden. Beglückende Rezepte für einen gelungenen Alltag, die dir zu deiner inneren Kraft verhelfen.

# So sieht mein typischer Tag aus

Zum Frühstück bereite ich für 6:00 Uhr gern ein wärmendes Porridge zu. Da ich sehr früh aufstehe und es die Hälfte des Jahres dann noch dunkel ist, freue ich mich, so beruhigt in den Tag zu starten. Gern nehme ich mir auch einen Teil des Porridges mit in die Schule, dann fragen meine Schüler oft interessiert, was ich da für eine »Grütze« esse.

## Porridge mit Apfel und Vanille

für 3 Schälchen

🕒 15 Min.

200 g Haferflocken, glutenfrei • 1 Handvoll Rosinen nach Bekömmlichkeit • 450 ml Wasser • 150 g Kokosdrink • 150 g Mandeldrink • 1 EL Kokosöl • 2 EL Honig • 2 EL Mandelmus • ½ TL Vanillepulver • 1 Apfel • 2 EL Hanfsamen, geschält

- Haferflocken und Rosinen in einem Topf mit dem kochenden Wasser übergießen und 5–10 Min. quellen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Milchdrinks, Kokosöl, 1 EL Honig, Mandelmus und Vanillepulver zugeben. Den Apfel waschen, entkernen, vierteln und in den Topf raspeln. Weitere 5 Min. cremig köcheln, dann in ein Schälchen füllen.

- Hanfsamen in einer Pfanne ohne Fett kurz bräunen und mit dem restlichen Honig über das Porridge geben.

Ein Smoothie ist morgens schnell gemixt und eine leckere Erfrischung auf der Arbeit in der kleinen Zwischen-Pause gegen 9:30 Uhr.

## Johannisbeer-Smoothie

für 1 Smoothie

🕒 7 Min.

150 g (tiefgekühlte) Johannisbeeren • 100 ml Kokosmilch • 200 ml Kokosdrink • 200 ml Mandeldrink • 2 EL Leinsamen • 1 TL Mandelmus

• Alle Zutaten in einen Standmixer geben und pürieren, bis sie cremig sind.

**Tipp** Als Frische-Kick eignen sich je 1 EL Maca- und Acai- Pulver sowie 1 EL Gojibeeren.



Ein Proteinriegel gibt den richtigen Energie-Kick gegen 12:00 Uhr.

## Proteinriegel

12–15 Riegel

🕒 15 Min. + 1 Std. Künzeit

ca. 400 g Medjoul-Datteln, entsteint • 100 g Kokosraspeln • 80 g Sonnenblumenkerne nach Verträglichkeit • 80 g Kürbiskerne • 80 g Hanfsamen, geschält • 50 g Hanfproteinpulver • 50 g Mandeln, gehobelt • 4 EL Chiasamen • 1 EL Vanille, gemahlen • 1 EL Zimt, gemahlen • 1 EL Ahornsirup • 100 g Haferflocken, glutenfrei • 1 EL Wasser

• Die Datteln in einen Mixer geben und fein mixen. Alle übrigen Zutaten bis auf die Haferflocken und das Wasser hinzufügen und kurz mixen, sodass eine gute Konsistenz für die Riegel entsteht. Alles mit den Haferflocken in eine Schüssel geben und mit den Händen zu einem Teig kneten, bei Bedarf 1 EL Wasser ergänzen.

• Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen, die Teigmasse darauf verteilen und fest andrücken. Abdecken und für ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen. Anschließend in 12–15 gleich große Riegel schneiden.

• Einzeln eingepackt sind sie praktisch für unterwegs.



Nach der Arbeit gehe ich meist schnell mit dem Hund, der ungeduldig zu Hause wartet und dringend hinaus muss, in den Wald. Daher eignet sich davor oder danach ein sehr leichter und schnell gemachter Salat ideal. Vormittags muss ich in den sehr kurzen Pausen regelmäßig genügend nebenbei essen, um mich mit Energie zu versorgen und in kein Energieloch zu fallen. Daher habe ich mittags dann meist auch nicht viel Hunger. Bin ich länger unterwegs und habe Konferenzen, ist der Salat auch sehr praktisch mitzunehmen. Da meine Konzentration um die Mittagszeit meist auf dem Tiefpunkt ist, wenn ich gegen 5:00 Uhr morgens aufstehe, muss ich zu Hause meist kurz im Wald durchatmen und ab und an den typischen Power-Nap machen, sonst hänge ich ab 17:00 Uhr richtig in den Seilen und muss mich spätestens dann mit Konzentrationsmangel, Schwindel und Kopfschmerzen hinlegen. Dies ist sicherlich eine Folgeerscheinung der HIT. Daher sind Pausen, regelmäßiges Essen, frische Luft und Power-Naps so wichtig und kein Zeichen von Schwäche, sondern drücken vielmehr ein Um-sich-Kümmern aus. Somit muss der Lebensrhythmus an den Körper angepasst werden, damit man funktioniert und leistungsstark ist. Unabdingbar ist hierfür eine vernünftige individuelle Schlafenszeit am Abend – die bei HIT ziemlich hoch zwischen sieben und neun Stunden liegt.

## Bunter Rohkostsalat

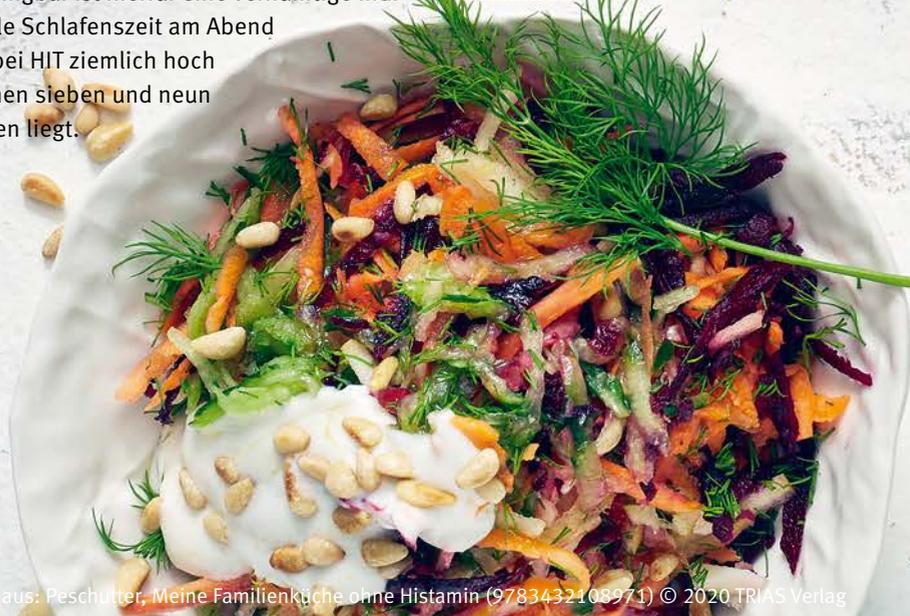
für 1 Portion

🕒 10 Min.

2 Karotten • 1 frische Rote Bete • ½ Apfel • 1 Gurke • 2 EL Olivenöl • 2 EL Ahornsirup • 2 EL Kokosjoghurt • Meersalz • ½ Zitrone nach Verträglichkeit oder 2 Stängel frische Zitronmelisse • 1 Stängel frischer Dill • 2 EL Pinienkerne

- Karotten und Rote Bete schälen, Apfel entkernen und vierteln.
- Karotten, Rote Bete, Apfel und Gurke in eine Schüssel raspeln. Dill kleinhacken.
- Öl, Sirup, Joghurt, Meersalz, Zitronensaft oder klein geschnittene Zitronmelisse und Dill vermischen und über den Salat gießen.
- Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anbraten und über den Salat streuen.

**Das passt dazu** frisch gebackenes Brot, überbackene Süßkartoffeln, Wildreis oder Hummus



Die Kinder kommen zwischen 14:00 Uhr und 16:00 Uhr nach Hause, je älter sie werden, desto öfter auch erst gegen 17:00 Uhr. Kommen sie schon um 14:00 Uhr, so essen sie kein Mittag in der Schule und ich muss daheim eine Art verspätetes Zwischenmittagesen zaubern. Kommen sie ab 16:00 Uhr heim, essen sie in der Schule und freuen sich über eine süße Zwischenmahlzeit, die neue Energie zum Lernen gibt und dennoch gesund ist.

## Pancakes mit Zimt-Äpfeln

für 6–8 größere Pancakes

🕒 15 Min.

400 g Buchweizenmehl • 2 Eier (vegan: Ei-Ersatz oder 150 g Apfelmus) • 370 ml Mandel-drink • 370 ml Kokosdrink • 1 EL Honig • etwas Oliven- und Kokosöl zum Braten • 2 Äpfel • 1 Msp. Zimt, gemahlen

- Mehl und Eier (Ei-Ersatz oder Apfelmus) in eine Schüssel geben.
- Drinks mischen und mit dem Handrührgerät mit Mehl und Eiern vermengen.
- Etwas Olivenöl in eine (Crêpes-)Pfanne gießen und je 1–2 Kellen Teig darin goldbraun braten und wenden. Dabei etwas Kokosöl hinzufügen, so werden die Pancakes knuspriger.
- Äpfel waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. In eine Extrapfanne Kokosöl und Zimt geben, Äpfel hinzufügen und goldbraun braten. Pancakes mit den Äpfeln bestreuen.



Je nachdem, wie der Nachmittag aussieht und welche Termine anstehen, liegt das Abendessen bei uns zwischen 19:00 und 20:00 Uhr. Da davor oder danach Hausaufgaben gemacht werden, sollte auch das Abendessen nicht allzu lange dauern. Wir haben durch unsere Sprachschüler meist noch weitere Mit-Esser am Tisch sitzen und jeder ist angehalten, über seinen Tag zu berichten oder seine Gedanken mitzuteilen. Hier ist es eine Kunst, ein Gericht zu kochen, welches allen schmeckt, das alle vertragen, dessen Zubereitung nicht zu lange dauert und Raum für Gespräche lässt. Noch interessanter wird es, wenn ich abends beim Yoga bin und das Essen für die Familie zum späteren Aufwärmen vorher zubereite. Besser und etwas gesünder wäre es sicherlich, etwas früher zu essen; das ist in unserem Alltag aber nicht möglich und würde zudem nur einen späteren Imbiss zur Folge haben.



## Wildreis-Risotto mit gebratenem Fenchel

für 3 Portionen

🕒 15 Min. + 30 Min. Kochzeit

250 g Wildreis • 400 ml Wasser • 250 ml Kokosmilch • Meersalz • 1 Fenchel • 2 rote Paprika • 4 EL Olivenöl • ½ TL Kreuzkümmel • Saft von 1 Zitrone n.V. • 1 EL Tahin • 2 EL Ahornsirup • 1 TL Rosinen • 100 ml Kokosmilch • 200 g Feldsalat • 2 TL Pinienkerne

- Den Wildreis in einem Topf mit Wasser, 150 ml Kokosmilch und Salz zum Kochen bringen und ca. 30 Min. köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist.
- Fenchel und Paprika waschen, Paprika entkernen und beides in kleinere längliche Stückchen schneiden. Gemüse in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl anbraten.
- Kreuzkümmel, die Hälfte des Zitronensafts oder 1 Stängel Zitronenmelisse, Tahin, Ahornsirup und Rosinen beimengen und mit 100 ml Kokosmilch ablöschen.
- Den Feldsalat oder Rucola waschen und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl, Meersalz und dem restlichen Zitronensaft oder 1 gehackten Stängel Zitronenmelisse vermischen.
- Die Pinienkerne in einer separaten Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Den Wildreis, das Gemüse und den Salat auf Teller verteilen und mit den Pinienkernen bestreuen.



# HIT – gut zu wissen

Wenn man von einer Histaminintoleranz betroffen ist, ist es wichtig, ein wenig über seinen »Gegner« zu erfahren. Etwas Hintergrundwissen ist vor allem dann wichtig, wenn die Diagnose noch ganz frisch ist und du dich ganz neu mit dem Thema beschäftigst.

**D**eswegen habe ich hier kurz ein paar Grundlagen zusammengestellt. Vielleicht weißt du das Nachfolgende auch alles schon, dann kannst du gern auch einfach direkt zu meiner Geschichte (Seite 36) oder den Rezepten (Seite 44) blättern.

Histamin ist eine chemische Substanz, die im Jahr 1911 entdeckt wurde. Sie wird fast überall im menschlichen Körper selbst produziert. Als Nervenbotenstoff (Neurotransmitter) reguliert Histamin unter anderem die Ausschüttung von Magensäure und den Schlafrhythmus. Histamin gelangt aber auch von außen in den Körper, da es fast in allen Nahrungsmitteln enthalten ist, denn je länger Lebensmittel gelagert werden (und dabei unter Umständen reifen), desto höher ist der Histamingehalt. Alle Lebensmittel, die mit Hilfe von Bakterien reifen, haben einen besonders hohen Histamingehalt, beispielsweise alter Käse, Rotwein oder Salami.

Überwiegend in der Darmschleimhaut wird das Enzym Diaminoxidase (DAO) produ-

ziert, das Histamin abbaut. Bei einem gesunden Menschen baut der Darm histaminreiche Nahrungsbestandteile so um, dass das verbleibende Histamin durch die Darmschleimhaut von besagter Diaminoxidase abgebaut wird. Eine Intoleranz tritt auf, wenn der Histaminabbau im Darm gestört wird, weil zu wenig Diaminoxidase zur Verfügung steht. Dies ist z. B. beim sogenannten »Leaky-Gut-Syndrom«, dem durchlässigen Darm, der Fall. Eine Histaminintoleranz tritt also dann auf, wenn der Organismus mit mehr Histamin belastet wird, als er abbauen kann. Die Histaminkonzentration im Körper erhöht sich dann so weit, dass bei Überschreiten der individuellen Toleranzgrenze allergische oder allergieähnliche Symptome auftreten. Dabei ist es unerheblich, ob das Histamin aus dem Körper selbst kommt oder mit der Nahrung aufgenommen wird. Bei einer Histaminintoleranz handelt sich um keine reine Allergie, sondern um eine allergieähnliche Form. Vielmehr lässt sich von einer Vergiftung durch einen Botenstoff sprechen, dessen Menge der Körper

nicht regulieren kann. Da die Krankheitsbilder sehr vielfältig sind und die Symptome oft auch denen einer Erkältung oder leichten Lebensmittelvergiftung gleichen, ist es schwierig, eine HIT zu diagnostizieren. Beklagt werden beispielsweise häufige Kopfschmerzen bis Migräne, Gliederschmerzen, Grippe-Symptome, Magen-Darm-Beschwerden, Durchfall, Reizdarm, Blähungen, Übelkeit, Erbrechen, Juckreiz, Quaddelbildung, Hautausschläge, Flush (ein plötzliches Erröten des Gesichts), Schwindel, niedriger Blutdruck, laufende Nase, Atembeschwerden bis zu Asthma, Herzrhythmusstörungen, Regelbeschwerden (PMS), geringe Konzentrationsfähigkeit und Vergesslichkeit, Müdigkeit, Herzklopfen, starkes Schwitzen bei kalten Händen und Füßen, Schmerzempfindlichkeit und Neigung zu blauen Flecken. Auch sehr anstrengender oder sehr regelmäßiger Sport, der über die persönliche Belastungsgrenze hinausgeht, löst im Körper Stressalarm und somit eine Histaminausschüttung aus, was zu grippeähnlichen Symptomen führen kann.

Histamin wird nicht nur, aber besonders in den Mastzellen (Mastozyten) gebildet. Diese dienen der Abwehr fremder Eindringlinge. Als eine Art Wächter sind sie ein wichtiger Teil des Immunsystems. Die Alarmierung anderer Körperzellen geschieht durch Freisetzung von Histamin und anderen Botenstoffen. Stoffe, die körpereigenes Histamin freisetzen können, nennt man Histaminliberatoren. Diese lösen eine pseudoallergische Reaktion aus. Bei einer solchen Pseudoallergie ist kein Fremdkörper vorhanden, auf den das Immunsystem reagiert. Stattdessen wirkt ein Histaminliberator direkt auf die Mastzellen ein und regt diese zur Histaminfreisetzung an. Obwohl das Immunsystem hierbei nicht beteiligt ist, werden durch die Histaminausschüttung die gleichen Symptome wie bei einer echten allergischen Reaktion ausgelöst, wenn auch weniger heftig.

Histamin entsteht beim Abbau bestimmter Aminosäuren durch Bakterien. Da sich diese Bakterien, die Histamin erzeugen, bei Wärme besonders stark vermehren, sollten Gerichte nicht wieder aufgewärmt werden. Entsprechend sollte bereits Gekochtes auch nicht eingefroren werden. Das bedeutet im Umkehrschluss: Es muss täglich ein- bis zweimal frisch gekocht werden – eine kleine Herausforderung im Alltag. Hier braucht es etwas Übung, damit man Lebensmittel nicht unnötig wegwirft, sondern clever mehrfach oder weiterverwendet. So nehme ich z. B. übriggebliebenes vom Vorabend als kalten Lunch für den nächsten Tag mit oder peppe es zusätzlich mit frischem Salat auf. Die Paprikasoße (Seite 41) für Nudeln vom Mittagessen eignet sich beispielsweise gut für den Pizzabelag am Abend. Die Reste der Pizza wiederum können am nächsten Tag mit in die Schule genommen und kalt gegessen werden.